

[www.vulkani.rs](http://www.vulkani.rs)  
[office@vulkani.rs](mailto:office@vulkani.rs)

Naziv originala:  
Iben Dissing Sandahl  
THE DANISH WAY OF RAISING TEENS

Copyright © Iben Dissing Sandahl 2023

The moral right of the author has been asserted.

All rights reserved.

First published in Great Britain in 2023 by Piatkus.

Translation Copyright © 2025 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05522-1



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

IBEN DISING SANDAL

Danski  
recept za  
**SREĆNOG**  
tinejdžera

Prevela Zvezdana Šelmić

**VULKAN**  
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2025.



*Za Idu i Julije*

Vas dve ste najlepše blistave zvezde koje poznajem, a bez vaše ljubavi i osvetljavanja mojih senki, ja ne bih bila osoba kakva jesam. Srce mi je puno zahvalnosti zbog naše duboke veze i zbog toga što gledam kako postajete odlučne, nezavisne žene sa karakterom. Volim vas potpuno i bezrezervno.



# Sadržaj

	Uvod .....	9
PRVO POGLAVLJE	Autentičnost: faza prelaska .....	19
DRUGO POGLAVLJE	Promena pogleda: zvezde iznutra .....	39
TREĆE POGLAVLJE	Poverenje: pravilo broj jedan.....	55
ČETVRTO POGLAVLJE	Igra: izgradnja nezavisnosti i karaktera.....	69
PETO POGLAVLJE	Formiranje: danske <i>efterskoles</i> .....	87
ŠESTO POGLAVLJE	Zajedništvo: učenje društvenog jezika .....	101
SEDMO POGLAVLJE	Jedinstvenost: Ko sam ja?.....	119
OSMO POGLAVLJE	Bez ultimatum: prihvatite ih dok besne .....	141
DEVETO POGLAVLJE	Sloboda uz odgovornost: danska kultura alkohola ...	159
DESETO POGLAVLJE	Empatija: najveći strah nije odbijanje, već nevidljivost .....	175
EPILOG	Duboko osećanje... ..	187
	Zahvalnice.....	195
	Beleške .....	197





# Uvod

Godinama sam znala da ću jednog dana napisati ovu knjigu i sada je došao taj trenutak.

Sanjala sam da prenesem nadu i veru roditeljima tinejdžera, da svima objasnim kako vreme sa adolescentima može da bude mnogo više od neprekidnog nerviranja i očajanja.

Zovem se Iben Dising Sandal i majka sam dve divne ćerke: Ida ima 22 godine, a Julije 19. Po zanimanju sam profesor i psihoterapeut, odrasla sam u Danskoj okružena najsrećnijim ljudima na svetu. Radila sam sa decom i mladima otkako sam odrasla: u psihijatriji, u školama, kao porodični savetnik za maloletnički kriminal i mlade delinkvente. Punih petnaest godina sam samozaposlena, imam svoju terapeutsku kliniku i tu pomažem deci i porodicama iz moje zemlje i iz celog sveta. Osim toga, imam karijeru i u inostranstvu, gde prenosim dansku filozofiju vaspitavanja i učestvujem u projektima koji podstiču dobrostanje dece i mladih. Udata sam za Mortena i imamo divnog psa po imenu Vega. Rano sam doživela značajno iskustvo. Ono je pretvorilo moj strah od vaspitavanja tinejdžera, sa svim brigama i izazovima, u nešto što sam posmatrala sa zanimanjem i pozitivnim očekivanjima. Želim da vam pričam o tome.

Mnogi Danci su skeptični prema činjenici da OECD (Organizacija za ekonomsku saradnju i razvoj) proglašava Dansku za najsrećniju zemlju

na svetu već više od četrdeset godina. Imamo realne poglede na stvarnost oko sebe, pa nam se čini malo preterano da smo najsrećniji. Ipak, OECD nastavlja da izglasava Dansku. Druge studije ukazuju na to da imamo genetske predispozicije za sreću. Istraživanja govore da što je neka zemlja bliža genetskom sklopu Danaca, to su njeni žitelji srećniji. Danas je Danska na drugom mestu, nedavno ju je pretekla Finska. Naravno, postoji mnogo parametara koje treba uzeti u obzir kada se neka zemlja proglašava za najsrećniju, ali nikad se ne razmatra vaspitanje. To me jako čudi, jer svi potičemo od istih korena koji formiraju osnovu našeg samorazumevanja, normi i vrednosti. Šta drugo, osim detinjstva i formativnih godina – polazne tačke za sve nas – možemo smatrati onim što nas je oblikovalo? Ja ne mogu da se setim ničeg drugog.

Zajedno sa Džesikom Aleksander napisala sam 2015. godine knjigu *Danski recept za srećno dete*, koja objašnjava zašto je vaspitanje pod uticajem usađenih vrednosti koje čine decu samopouzdanom i sposobnom, a koja potom odrastaju u srećne odrasle ljude, čime se ciklus ponavlja. Ta knjiga – prevedena na 32 jezika – ukazuje na neke posebne oblasti kao što su:

- **Igra:** neophodna za razvoj i dobrostanje
- **Autentičnost:** usvajanje poverenja i „unutrašnji kompas“
- **Promena pogleda:** pomaže deci da izađu na kraj sa preprekama i da u svemu vide svetliju stranu
- **Empatija:** omogućava nam da ljubazno postupamo prema drugima
- **Bez ultimatumu:** nema borbe za nadmoć niti ozlojeđenosti
- **Zajedništvo (hygge):** način da se ceni vreme provedeno u porodici, i u posebnim prilikama i svakodnevno

U početku sam bila skeptična. Pokazalo se da je i divno i vrlo poučno pozabaviti se onim što leži u temelju mog detinjstva, osmotriti kako

## *Danski recept za srećnog tinejdžera*

su moji roditelji stavljali na prvo mesto slobodu i igru, autentičnost i mnogo *hygge*-a sa empatičnim i pozitivnim pristupom. Meni se to činilo prirodno, kao i većini Danaca, i zato mi nije delovalo drugačije ili naročito u odnosu na druga mesta u svetu. Naravno, pokušala sam da opišem manje ili više očite razlike. Iznenadila me je ogromna pozitivna reakcija od zahvalnih roditelja, baba i deda i pedagoga širom sveta, kakvu nisam mogla ni da zamislim. Kuda god bih otišla da držim predavanje o danskoj filozofiji roditeljstva, na konferencijama, samitima pedagoških organizacija, imala sam priliku da upoznam ljude koji su došli da bi me čuli. Polako sam postala ubeđena da, iako Danska nije utopija, mora da nešto stvarno dobro radimo. Počela sam da shvatam razlike, a time je počeo moj proces stvarnog prihvatanja onoga što sam razumela.

Sada sam u fazi kada mogu slobodno sa govorim iz srca i duše, da ponavljam priče o svom ličnom životu kao deteta, tinejdžerke, odrasle osobe, supruge, majke i stručnjaka. Delim svoje znanje skromno i svesna toga da sam postala simbol danskih vrednosti u roditeljstvu, što ću uvek duboko poštovati. Moja najveća vizija jeste da učinim svet boljim mestom. Želim da unesem pozitivnost i ljubav u živote sve dece i da im pokažem da su voljena takva kakva jesu, a to se postiže pomaganjem odraslima da budu prisutniji i svesniji potreba dece. Zato se obraćam roditeljima, vaspitačima i institucijama, jer tim procesom na najbolji način ostvarujem svoj cilj.

## **Verovanja**

Mnogi roditelji veruju da ne mogu ništa da učine kada u domaćinstvu imaju tinejdžera – da tada više nemaju nikakvog uticaja i da ne mogu nikako da utiču na njih. U principu, u medijima i među odraslima, a najviše ugrađeno u naše narative i potvrde u okviru kulture, nalazim da terminologija koja se tiče tinejdžera ima negativan i osuđujući karakter.

Roditelji koji imaju problematičan odnos sa svojim tinejdžerima ubeđeni su da je loše ponašanje tinejdžera nešto što njihovo dete čini protiv njih lično.

Kad su deca mala, uče se normama, pravilima i vrednostima pod našim uslovima: onome što želimo da prenesemo u smislu tradicije i ponašanja i onome što cenimo i u čemu uživamo u životu. Kada postanu tinejdžeri, moraju da pronađu sopstveni identitet pod svojim uslovima. Ako tinejdžeri treba da postanu odgovorni odrasli ljudi, moraju znati koja od naših pravila, normi i vrednosti mogu da usvoje da budu i njihova. To zahteva da se sve razmotri, prostudira i odbaci. Ne moramo ni reći da to obično ne izgleda kao naše viđenje dobrog ponašanja. Prema tome, ponašanje naših tinejdžera nije uvek čin protivljenja nama, već je to proces postajanja onoga što zaista jesu.

U danskom jeziku imamo izraze koji opisuju našeg tinejdžera ili tinejdžera iz komšiluka kao nepristupačnog, koji čini samo ono što želi kako postaje sve nezavisniji i „istražuje granice“. Lenji su i nemotivisani. Ne poštuju autoritete, previše piju ili puše, nemaju kontrolu nad svojim životom. Mislim da su to prilično grube oznake za bilo koga, naročito za osobu koja još uvek raste i uči se životu. Pošto se razvijaju i još uvek su veoma podložni utiscima, neobično je važno da počnemo da nalazimo nove načine na koje ćemo ih posmatrati i pričati o njima i sa njima. Reči su važne i mogu da imaju značajan uticaj na ono što tinejdžeri veruju o sebi. Želimo da im pomognemo da postanu snažni i otporni mladi ljudi. A ipak, umesto toga upiremo prstom u njih i negativno ih opisujemo. To nije ni pravedno ni logično jer oni se, barem delimično, ponašaju i odnose prema svetu na način koji su naučili od svojih roditelja ili staratelja kod kuće.

Poneko kaže da kad ti dete postane tinejdžer, možeš da sedneš, prekrstiš ruke i uživaš. U tom trenutku većina posla je već obavljena. S tim se istovremeno i slažem i ne slažem. Potpuno razumem da se tinejdžeri odvajaju od nas i testiraju pravila, vrednosti i granice – to je potpuno

## *Danski recept za srećnog tinejdžera*

zdravo i neophodno da bi postali nezavisni. U tom slučaju, u redu je da se ispružimo na kauču i opustimo se. Ne bih želela da moje kćerke postanu istovetna kopija mene. To bi, po mom mišljenju, bilo preskakanje važnog dela njihovog razvoja. Za njih je to važno vreme i zato moramo odustati od preterane kontrole kojom pokušavamo da sebi stvorimo osećaj sigurnosti, kako bi one mogle da same saznaju ko su. Jer to je zapravo najvažnije. Naša potreba često nam se čini važnijom od njihove.

Ne slažem se sa stavom da ih treba prepustiti da se sami snalaze, jer njima su i dalje potrebni naša pažnja, savet i podrška: samo što sad to treba raditi na nov način. Činjenica je da ni sami tinejdžeri još ne znaju u kom pravcu su krenuli. Praviće greške i doživljavaće tugu i uspone i padove, a u svemu tome svakako ćemo im biti potrebni da budemo u blizini, da budemo njihova bezbedna zona.

Zato ne smemo da odustanemo. Nastavljamo da budemo značajne figure u pozadini, spremni da ih pridržimo i podržimo kada tragaju za sobom i pokušavaju da postanu ono što jesu. Ne bih rekla da je to potrebnije nego ikada, ali svakako je jednako potrebno kao u ranijem delu njihovog života. Po mom mišljenju, radi se o nesporazumu jer oni ne traže našu pažnju kada počnu da ulaze u adolescenciju. Potrebni ste im da budete njihov oslonac kada im se tlo klima pod nogama, i tada ćete morati da se pojavite i kažete: „Tu sam, uz tebe. Biće sve u redu. Zapravo, sada učiš nešto.“ Potrebni ste im da im pokažete šta je važno i vredno za vas, sa smirenošću koja će im dati snagu i prostor da preuzmu svoje odluke i izbore. Ako ih ostavite potpuno prepuštene sebi u tim osetljivim godinama života, rizikujete da ih zauvek izgubite – potrebni ste im, i potrebno im je da se osećaju blisko povezani sa vama. Nisu zavisni od vas, ali vi ste tu u blizini ako im uređujete pažnju i podršku.

## Moja perspektiva

Kada sam postala majka, u početku nisam bila svesna svoje želje da vaspitavam svoje kćeri drugačije od onoga kako sam sama bila vaspitavana. U mnogo čemu imala sam dobro detinjstvo, u srećnom, zdravom i bezbednom okruženju ispunjenom ljubavlju, sa roditeljima koji su bili prisutni. Ali povremeno su se javljali problemi. Tada se nisam osećala voljenom. Do dana današnjeg se sećam koliko sam se osećala povređeno i nesposobno. Radila sam na svom mentalnom zdravlju i vraćala sam se unazad, onoliko daleko koliko pamtim. Bila sam rešena da razvijem strategije i zato sam išla na savetovanje. Kada sam postala majka, to me je navelo da dublje ispitam stazu koja me vodi ka unutra, kako bih postala najbolja moguća majka svojim kćerkama.

Jedno je odlučiti da želimo da postupamo drugačije od svojih roditelja, a sasvim je drugo svesno postupati u skladu sa tim. Jedno ne sledi obavezno iz drugog. Okidači, projekcije i iritacije pojavljuju se kada ih najmanje očekujemo. Okrivljujemo ili postidujemo svoju decu pre nego što uopšte razmislimo o tome. Naše telo prepoznaje nešto što nas pokreće kao okidač – često neke potpuno nesvesne rane iz vremena kada smo se osećali nevoljeno, i tu se javljaju suzbijana osećanja. Samo roboti to ne doživljavaju s vremena na vreme. Više puta sam se sećala kako sam se osećala kao dete i tinejdžer. Videla sam sve trenutke i sitne situacije kada sam se osećala nevidljivo ili nepriznato. Želela sam da se postaram da moje kćerke ne odrastu sa takvim iskustvima i takvim emocijama kakve sam ja imala, i zato sam odlučila da mnoge stvari radim drugačije.

U tome su mi pomogli saveti koje sam pre mnogo godina dobila od kolege: *Ne brini! Biće dobro i zanimljivo. Pomisli koliko će ti prijati da primetiš kako tvoji tinejdžeri usvajaju i koriste neke tehnike koje ulažeš u vaspitavanje. Uživaj u putovanju.*

## *Danski recept za srećnog tinejdžera*

Moj duboki strah od vaspitavanja tinejdžerke smesta se izmenio. Stavila sam drugačije naočari, a to je zauvek promenilo moj pristup i sposobnost da vidim i slušam decu i tinejdžere. Jer – čega da se plašim? Naravno da će biti novih izazova i teških perioda. Naravno da će toga uvek biti, jer to je dar života. Ali ako vaša želja da razgovarate i provodite vreme sa svojim tinejdžerom potiče iz uravnoteženog i zdravog mesta unutar vas, onda imate mnogo razloga da odbacite neke od svojih briga. A dobra vest je što se mnoge vaše brige zapravo nikad neće pojaviti.

## **Predtinejdžeri i tinejdžeri**

Definicija tinejdžera je jednostavna: tinejdžer je osoba stara između 13 i 19 godina. Opis predtinejdžera je malo manje jasno definisan. Po mom mišljenju, nema zvanične definicije predtinejdžera. Smatra se da predtinejdžeri prolaze kroz sopstvene promene i prelaskе, baš kao što tinejdžeri imaju svoje. Predtinejdžer se postaje u različitom uzrastu, ali najčešće između osam i dvanaest godina. Tada počinju da sve brže stiču nezavisnost, individualnost i zrelost, i postepeno počinju da se ponašaju kao tipični tinejdžeri. Mislim da predtinejdžeri imaju mnogo odlika sličnih Petru Panu. On je osećao pritisak okoline da postane „odrastao“, ali duboko u sebi nije mu prijala ta ideja i nije bio spreman za to.

U Danskoj se izraz „predtinejdžer“ koristi pomalo ironično, kako bi se pokazalo da su deca počela manje da nas slušaju i ponašaju se buntovnički. Predtinejdžer nije izraz koji mi često koristimo. Odlučila sam da u ovoj knjizi ne pravim jasnu razliku između predtinejdžera, tinejdžera i pre-predtinejdžera. Moji saveti su namenjeni roditeljima koji se suočavaju sa razvojnim i psihološkim promenama kod svoje dece koja napreduju ka adolescenciji. Ja lično nisam nikad obraćala previše pažnje na uzrast. Pošto danas mnoga deca ulaze u pubertet znatno pre trinaeste

godine, volela bih da se obratim roditeljima koji moje objašnjenje roditeljstva shvataju kao način života, a ne kao vodič tipa korak po korak.

## Uz ovu knjigu

U svemu što činim mene je uvek vodilo oduševljenje pristupu novim znanjima. Radoznala sam i volim da čitam i učim. Otkrila sam da je to moja unutrašnja moć. Svaka knjiga, kurs, govor ili projekat kojim sam se bavila pomogli su mi da se razvijem malo više, u bolju i uravnoteženiju verziju sebe. Naravno, to i dalje traje, ali osećam da moje putovanje ka celovitom ljudskom biću napreduje. Oni koji su pročitali moje knjige, posetili moju stranicu ili odslušali moj onlajn-kurs primetiće da moje lične priče prilično dobro opisuju takvu avanturu. Ja jednostavno ne umem da pišem o nečemu što nisam doživela. Upravo zato sada imate u rukama moju knjigu o vaspitavanju srećnih tinejdžera. Sada moje tinejdžerke rastu dalje i postaju divne odrasle osobe. I sama sam prošla kroz to, doživela sam probleme i prednosti iz prve ruke, i ponosna sam i zahvalna što mogu da kažem kako imam izvanrednu bliskost sa obe svoje kćerke.

Možda ću koristiti rodno obojene izraze. To nije znak nepoštovanja prema bilo kome. Ne pretpostavljam da svako može da se prepozna u nekom konkretnom rodu. Prema tome, najčešće ću koristiti izraze „tinejdžer“, „dete“ ili „adolescent“. Isto tako, važno je naglasiti da ova knjiga nije namenjena terapiji niti je zamena za profesionalno porodično savetovanje. Ako imate probleme za koje vam je potrebna pomoć, morate potražiti profesionalca na mestima koja za to postoje. Što se tiče ove knjige, želim da u njoj iznesem svoju životnu priču, a što je još važnije, želim da vam pružim uvid u to kako danski roditelji postupaju prema mnogim izazovima koje im postavljaju tinejdžeri – na danski način: podižući srećne, samostalne i samouverene mlade ljude sa karakterom.



## *Danski recept za srećnog tinejdžera*

Šest aspekata danskog vaspitavanja iz moje prve knjige, u kojoj sam bila koautor, ovde su ponovo razmotreni u odnosu na život sa tinejdžerima. Osim toga, dodata su još četiri apseкта, koje je bitno opisati u ovoj uzbudljivoj fazi prelaska iz deteta u odraslu osobu. To su:

- **Poverenje:** osnovni element za srećniji život sa manje briga
- **Formiranje:** kako postati obrazovano i upućeno  
ljudsko biće sa dovoljno samostalnosti
- **Jedinstvenost:** naučiti da volite i prepoznate svoje „ja“
- **Sloboda uz odgovornost:** opis danske kulture alkohola

Unapred se radujem što ću deliti život sa tinejdžerima i svim divnim, napornim i korisnim iskustvima koja će obasjati naš život sa vama.

S ljubavlju i zahvalnošću,  
Iben Dising Sandal



PRVO POGLAVLJE

# Autentičnost

FAZA PRELASKA



